

## EXPRESIÓN ARTÍSTICA

**Acuarela** María Eugenia Terrazas

**Arte infantil** Paula Salas

**Dibujo** Humberto Nilo

**Dibujo y pintura** Álvaro Bindis

**Encuadernación antigua** Evelyn Fuchs

**Esmalte sobre metal** Patricia Rivera

**Fotografía digital** María Paz Lira

**Lightroom y Photoshop** María Paz Lira

**Pintura** Francisca Illanes

**Diseño floral novias** Carmen Gloria Bravo

**Patchwork y Quilt** Lucía Stacchetti

**Pátinas para madera** Claudia Raineri

## EXPRESIÓN CORPORAL

**Aikido** Jorge Rojo

**Bailes de salón** Valero. Escuela de Danza y Baile

**Ballet clásico**

M. Angélica Téllez, M. Fernanda Zuazo, Andrea Puig

**Biodanza** Blanca Santelices y Eduardo Gacitúa

**Danza infantil** Valero. Escuela de Danza y Baile

**Gimnasia antiage** María Angélica Téllez

**Mix baile entretenido**

Valero. Escuela de Danza y Baile

**Pilates** Natalia Schonffeldt

**Taekwondo ATA**

Iván Sepúlveda y Valentina Goyeneche

**Tai Chi** Lenin Delgado

**Taller de cueca** Valero. Escuela de Danza y Baile

**STRONG by Zumba®** Heather Kuhl

**Swing & Charleston** Sofía & Ramiro

**Yoga integral** Pilar de la Fuente

**Yoga tercera edad** Isabel Véliz

**Yoga Sakhyam** Marisol Sabaté

## ARTES ESCÉNICAS

**Canto** Amaya Forch

**Teatro para niños** Muriel Lagno

**Teatro para adultos** Isidora Palma

**Todo Puccini** Mario Córdova

## RECREACIÓN

**Bridge** Constanza Aguirre

## CINE Y LITERATURA

**Taller de cuentos** Marcelo Simonetti

**Taller de cuento infantil para adultos**

Marcelo Simonetti

**Taller de guión cinematográfico de ficción**

Sergio Castilla

## DESARROLLO PERSONAL

**Círculo de mujeres sabias** Jane Crossley

**El despertar de la conciencia** Álvaro Scaramelli

**Grafología** Cecilia Sandoval

**Ho'oponopono** Marcela Vargas y Loreto Varela

**Mindfulness y la felicidad**

Alejandra Caviglia y Magdalena Charlin

**Numerología** Rosaura Fernández

**Sonoterapia con cuencos de cuarzo**

Álvaro Scaramelli

CURSOS+TALLERES 2019  
TEMPORADA ACADÉMICA

CORPORACIÓN  
CULTURAL  
LAS CONDES

## STRONG by Zumba®

Profesora

**Heather Kuhl**

## CENTRO CULTURAL LAS CONDES

Avda. Apoquindo 6570

Entrada por

Nuestra Señora del Rosario

Metro Manquehue

Teléfono 22 896 98 00

[cursos@culturallascondes.cl](mailto: cursos@culturallascondes.cl)

[www.culturallascondes.cl](http://www.culturallascondes.cl)



## PROFESORA

### Heather Kuhl

Zumba Jammer® Autorizado (CHILE), capacitación en Acondicionamiento Físico Corporal (CanFit PRO). RCP, AED y primeros auxilios actualizados.

## INTRODUCCIÓN

STRONG by Zumba® combina movimientos que trabajan con el peso de tu propio cuerpo, acondicionamiento muscular, ejercicio cardiovascular y movimientos pliométricos sincronizados con música original especialmente diseñada para que coincida con cada movimiento. Este nuevo entrenamiento consiste en mezclar ejercicios de entrenamiento de alta intensidad, movimientos de fuerza y cardio, al ritmo de la música, ¡¡no es baile!! Los ejercicios progresivos de Strong by Zumba® incluyen resistencia, pliometría, entrenamiento funcional y la musculatura del torso.

Los instructores de STRONG by Zumba® cambian la música y movimientos frecuentemente para asegurar que siempre seas retado(a) al máximo.

## BENEFICIOS

En una hora de clases quemaras calorías mientras tonificas brazos, piernas, abdomen y glúteos. Movimientos explosivos o pliométricos son mezclados con movimientos isométricos. La combinación de un entrenamiento de alta intensidad y el acondicionamiento muscular estima una mayor quema de calorías durante y después del entrenamiento.

En pocas palabras, la clase de Zumba® es mundialmente reconocida y es una clase grupal a base de baile de ritmos latinos. La clase de Strong by Zumba® es una nueva sub-marca de Zumba® que consiste en un entrenamiento funcional con elementos cardiovasculares y acondicionamiento muscular.

### Fecha de inicio

6 de agosto

### Duración

3 meses

### Horario

Martes y jueves

20:00 a 21:00 horas

### Valor mensual

\$ 34.000 • Tarjeta Vecino Las Condes: \$ 28.000

### Nota

- El curso se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en [www.culturallascondes.cl](http://www.culturallascondes.cl).
- La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso de que el profesor lo estime conveniente.
- El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.